

Ingrediënten voor 2 personen

4 kippebouten
2 tl (hot)kerriezout
en peper
1,5 dl vetarme
kippebouillon (van blokje10 (!)
ongepelde knoflookteentjes
2 eetlepels gesnipperde peterselie

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Slanke keuken
Smaak: Pittig
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Kippenbouten met knoflook

Een lekker pittig voor WW aangepast smulrecept.

Hulpmiddelen

WW anti-aanbakvel rond, ovenschaal

Vorbereiding

Alleen de points van de kip tellen, de rest is allemaal 0 points. De bouten van dit recept kunnen net zo geteld worden als de kipfilet, alleen moet wel het vel verwijderd worden. Je weegt ze dus ook met de botjes aan het eind, waardoor je wel iets minder vlees hebt dan bij een filet'je, maar heel smakelijk in ieder geval.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven 180°C). Ontvel de kippebouten en wrijf ze in met de kerrie, zout en peper. Leg ze op een WW bakvel in een koekenpan en bak ze in ca. 5 minuten rondom lichtbruin. Leg de bouten in een ovenschaal. Schenk de bouillon over de bouten in de schaal en leg de ongeknepte knoflookteentjes rondom de kippenbouten. Laat de bouten in het midden van de oven in ca. 40 minuten gaar worden (heteluchtoven 30-35 min). Bestrooi de bouten met peterselie. Verdeel de kip en teentjes knoflook op 2 borden en schenk de 'jus' van kippevocht/bouillon, wat in de schaal overblijft, over het gerecht heen. Aan tafel worden dan de knoflookteentjes uit hun velletjes geperst en op de kip gesmeerd. Een hemels gerecht voor kip en knoflookliefhebbers!!!

Serveertips

Lekker met drooggekookte basmati of pandan rijst (wel pts hiervoor extra tellen!).